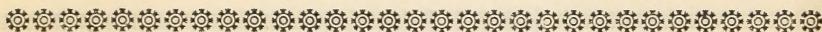


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



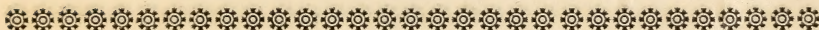
MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

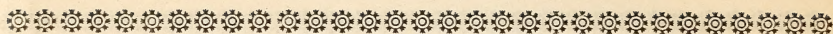
CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business, and they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat **bread** is the **only** kind of cereal food. The Government asks us to save **wheat** to send abroad to our soldiers and the Allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. (See Leaflet No. 6 for the recipe.)

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel. Some is needed, especially by hard-working people. Remember, that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your **butcher** keep the trimmings from your meat. They belong to you. **Children** need some butter-fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.





Choose Your Food Wisely

STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

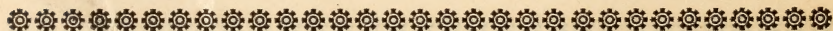
1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

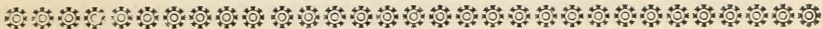
You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

**YOU NEED SOME FOOD FROM EACH GROUP EVERY DAY.
DON'T SKIP ANY.**

Here Are the Reasons Why You Need the Five Groups.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.





Escolhei a Vossa Comida com Entendimento

ESTUDAE ESTE GRUPO DE CINCO COMIDAS

Toda a comida que comeis tem que ser posta n'um d'estes grupos. Cada grupo serve uma proposição especial para nutrir o vosso corpo. Deveis escolher alguma comida de cada grupo diariamente.

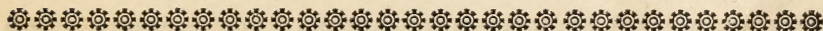
1. VEGETAES E FRUCTAS.
2. LEITE, OVOS, PEIXE, CARNE, QUEIJO, FEIJÃO, ERVILHAS, PASTÊIS, AMENDOIM.
3. CEREAES — FARINHA DE MILHO, AVEIA MACHUCADA, ARROZ, PÃO, ETC.
4. ASSUCAR, XAROPES, GELEIA, MEL, ETC.
5. GORDURAS—MANTEIGA, MARGARINA, AZEITE D'ALGODÃO, AZEITE DE OLIVEIRA, PINGOS DE GRAXA, CEBOS.

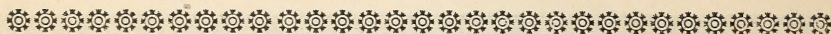
Podeis trocar uma comida por outra, do mesmo grupo. Por exemplo, aveia machucada pôde ser utilizada em vez de trigo, e ovos, e ás vezes feijão em lugar de carne; mas a aveia machucada não pôde ser utilizada em vez de leite. Usam-se os dois, aveia machucada e leite.

VÓS NECESSITAES DE COMIDA DE CADA GRUPO TODOS OS DIAS

Eis aqui as razões porque necessitaeis do grupo de cinco.

FRUCTAS E VEGETAES fornecem algum material de que o corpo é composto e faz e conserva muitas das suas partes a funcionar bem. Ajudam a prevêr as constipações que vos dão dôres de cabeça e vos faz estúpidos. A qualidade que escolherdes depende da estação, mas lembrae-vos que os mais baratos são mais valiosos do que os mais dispendiosos.





LEITE, OVOS, PEIXE, CARNE, ERVILHAS, FEIJÃO—Isto ajuda a construcção de um corpo que está crescendo e renova as suas partes usadas. Este é o negocio principal. Ervilha sêcca e feijão fazem um bom prato para ser servido em vez de carne, por este tempo, mas não abandonéis de todo os outros comestiveis. O leite é o mais importante. Comprae pelo menos a metade de meio quartilho todos os dias para cada membro da vossa familia. Outro comestivel não pôde tomar o seu lugar para creanças. Salvae em carne se não podeis, mas não reduzis a ração do leite.

CEREAES—Pão e comida de almoço. Esta comida está de accordo com os regulamentos da alimentação, para nos deixar continuar com o nosso trabalho, quanto mais a gasolina arde no automóvel, mais o engenho dá força ao carro. Isto deveis pensar que é o negocio principal. Tende sempre para vós a alimentação mais barata. Além disso dá ao vosso corpo materia constructiva.

Não penseis que o pão de trigo é a unica qualidade de cereal alimenticio. O governo pede-nos que economizemos trigo para mandarmos para fóra para os nossos soldados e alliados. Deixae o Norte experimentar o pão de milho do Sul e o Sul o centeio machucado (oatmeal) do Norte. A metade da satisfação de cosinhar é experimentar coisas novas. O puding de centeio machucado é delicioso. Vêde o Pamphleto N.º 6 para a recita.

Assucar e xarope é alimento tambem, e dá força aos outros alimentos. São alimentos valiosos, mas muita gente faz mais uso d'elles do que precisam. Fructas doces, com certeza, conteem mais assucar e é melhor para creanças do que o assucar crystalisado (candy).

Gordura é alimento. Alguma é necessaria, especialmente para quem trabalha forte. Lembrae-vos que gorduras caras não é alimento melhor do que as baratas. Usa pingos de gordura. Não deixeis ao vosso carnicheiro ficar com as aparas da vossa carne. Ellas pertencem-vos. As creanças necessitam alguma manteiga. Dae-lhe isto a ellas com bastante leite ou com manteiga.

PORTUGUESE

